

¿Qué es?

La biblioterapia consiste en el uso de la lectura con un objetivo terapéutico o de desarrollo personal. Se recurre a ella principalmente para apoyar el tratamiento de trastornos mentales y problemas emocionales.

¿Para qué sirve?

Tener acceso a los libros recomendados puede ayudar a pacientes y familiares a entender mejor y afrontar los problemas de salud, así como a mejorar su bienestar.

El proyecto gallego

Fomentado por la Agencia de Conocimiento en Salud y la Consellería de Sanidade de la Xunta de Galicia, con la colaboración de la Red de Bibliotecas Públicas de Galicia, colegios profesionales, sociedades científicas, asociaciones de pacientes y expertos en salud y literatura.



Escrito en la esfera científica y unido entre pacientes y expertos.

142



Los libros recomendados por profesores de la salud mental, expertos en literatura y pacientes.



libros: 2 grandes listas



LIBROS DE AYUDA Y PSICOEDUCACIÓN

Recomendados por profesionales sanitarios

Técnicas e información para comprender y afrontar los problemas



NOVELAS Y LIBROS DE NO FICCIÓN

Recomendados por pacientes y expertos en literatura y biblioterapia

Experiencias personales, emociones y conocimientos sobre la vida en los que el/la paciente se puede ver reflejado/a y encontrar un refuerzo positivo

UN LIBRO PARA CADA NECESIDAD



Clasificados por edades:

adultos, niños y gente joven



Organizados por géneros:

- ficción no ficción
- diferentes formatos
- libros revisados de calidad



Catalogados según su objetivo:

- Indicados para el apoyo terapéutico en el abordaje de:
 - » trastornos mentales frecuentes: ansiedad, depresión, desórdenes de la alimentación, trastorno obsesivo-compulsivo...
 - » otros problemas psicológicos comunes: baja autoestima, trastornos del sueño, estrés...
- Recomendados para el desarrollo personal con información para afrontar situaciones difíciles y mejorar la comunicación, la toma de decisiones y los recursos familiares y sociales.

Dónde encontrarlos



LAS LISTAS

Guía en formato digital:

- ACS 4 en versión web
- Biblioteca Cultural Galega de apoio.gal
- Red de Bibliotecas Públicas de Galicia: biblioteca.gal

Guía en papel:

- Hospitales y Bibliotecas



LOS LIBROS

Bibliotecas de los principales hospitales públicos

Bibliotecas de la Red de Bibliotecas Públicas de Galicia

Plataforma de préstamo Galega: galiciaprestamos.gal

Librerías locales y comercio electrónico